

Pflegeanleitung für deinen neuen Mitbewohner



Anleitung für Sorgenfresser

Auf irgendeine Weise ist dieser Sorgenfresser also zu dir gekommen.

Wie jedes andere Haustier braucht es gute Pflege, damit du lange Freude an ihm hast. Daher habe ich Dir eine Pflegeanleitung aufgeschrieben

Wenn du Kummer, Sorgen, Wut, Ärger oder ein anderes, unangenehmes Gefühl hast: Schnapp dir einen kleinen Zettel. Male einen Sorgenzettel. (Und natürlich darfst du auch schreiben, dafür hast du es ja gelernt.)

Spüre als erstes, wo im Körper etwas von dem unangenehmen Gefühl ist. Im Bauch, im Herzen, im ganzen Körper? Egal wo du etwas findest, egal wie groß oder klein die Stelle ist. Niemand außer dir kann es spüren, deshalb ist alles richtig, was du bemerkst in dir. Wenn du magst, lege deine Hand auf die Stelle. Es ist ok, dass das, was du spürst, gerade da ist.

Kannst du dem Gefühl eine Farbe geben? Oft braucht es auch zwei oder drei Farben. Lass dir Zeit und beginne mit der ersten Farbe. Dann prüfe für dich: Brauche ich noch eine Farbe? Oder ist es schon für mich fertig? (Und wenn du schreibst, dann finde ein oder mehrere Wörter, die sich richtig anfühlen, das müssen keine Wörter sein, die es so gibt. Es geht um deine Wörter für das Gefühl)

Dein Bild muss gar nichts sein, was jemand anderes erkennt, es reicht, wenn du Bescheid weißt.

Nun falte deinen Zettel. Braucht er etwas, damit es wirklich geheim bleibt? Dann nimm Kleber oder Klebestreifen. Oder wäre es gut, mit jemanden darüber zu sprechen? Hast du eine Idee, mit wem?

Dann steck den Zettel in das Maul vom Kummerschlucker und mache den Reißverschluss zu.

Spür mal in deinen Körper. Wie ist es jetzt? Hat sich ein bisschen was geändert? Möchtest du noch einen Zettel beschriften oder etwas ganz anderes tun.

Gassi gehen musst du mit dem neuen Bewohner nicht, dennoch solltest du über die Entleerung nachdenken: „Wer nimmt wann Zettel heraus?“

Entweder du machst es immer gleich, wenn sich etwas erledigt hat oder du nimmst einen speziellen Tag dafür. So kannst du mit dir vereinbaren, immer z.B. Abend den Sorgenfresser zu entleeren. Oder du machst das zusammen mit einem liebevollen Erwachsenen. Du kannst auch so einen Menschen bitten, den Sorgenfresser alleine zu entleeren.

Finde einfach heraus, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Falls du diese Anleitung lieber hören möchtest, kommst du über den qr-Code oben zu einer gesprochenen Anleitung.

Viel Freude mit deinem persönlichen Freiraum-Unterstützer